

3日目

食べない人の第一歩！

朝

# お手軽おじやでチャレンジ朝ごはん！



お母さんのごはん

## 主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー	490kcal	鉄	1.9mg
たんぱく質	16.3g	ビタミンC	31mg
脂質	11.5g	食物繊維	5.4g
カルシウム	198mg	食塩相当量	2.4g

## 洋風おじや

### 材料(4人分)

ごはん	480g
タマネギ	中1/4個
ニンジン	60g
キャベツ	40g
キヌサヤ	4枚
大豆(水煮)	40g
とろけるチーズ	80g
バター	小さじ1
固形コンソメ	1個
水	4カップ
塩・コショウ	適量
▶ 309kcal / 20分	

### 作り方

- 1 タマネギ、ニンジン、キャベツはあらみじん切りにし、キヌサヤはスジを取り、斜めの細切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かし、タマネギ、ニンジン、キャベツをいためる。しんなりしてきたら大豆、水、固形コンソメ、ごはんを加えて軽くほぐし、ふたをして煮込む。



- 3 ごはんとろみがついてきたらとろけるチーズとキヌサヤを加えて軽く混ぜ、塩・コショウで味を調える。

冷蔵庫にある残り野菜を適当に使って作れます。

## じゃがいも入りスクランブルエッグ



### 材料(4人分)

ジャガイモ	大1個
卵	3個
グリーンピース(冷凍)	20g
牛乳	20cc
塩・コショウ	各少々
ケチャップ	適宜
▶ 103kcal / 15分	

### 作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき、さいの目切りにして水に漬ける。水気を軽く切って、耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで5分ほど加熱する。
- 2 卵に牛乳、塩・コショウを加えてよく溶き混ぜる。
- 3 ②に①とグリーンピースを加えてよく混ぜる。
- 4 フライパンを中火で熱し、③を流し入れ、木しゃもじで大きく混ぜながら半熟状になるまで加熱する。



プルーン 3粒 ▶ 71kcal

ミニトマト 2個 ▶ 6kcal

レタス 小1枚 ▶ 1kcal

# 手間をかけずにかんたん中華



お母さんのごはん

## 主要栄養成分 (大人1食分あたり)

エネルギー	---693kcal
たんぱく質	-----27.1g
脂質	-----21.6g
カルシウム	----129mg
鉄	-----3.0mg
ビタミンC	-----52mg
食物繊維	-----5.9g
食塩相当量	-----3.2g



薬味の効いたソースを作るだけで、お総菜や普段の唐揚げが一味違ったおいしさに！

## 油淋鶏 (ユーリンチー)

### 材料(4人分)

お総菜、残り物の唐揚げ	320g	三杯酢	
長ネギ	10cm	砂糖	大さじ1強
ショウガ	1かけ	濃口しょうゆ	大さじ2強
付け合せ		酒	小さじ1/2
レタス	3枚	酢	大さじ3
トマト	中1個	ガラスープ	大さじ4
		コショウ	少々
		ごま油	小さじ2

▶294kcal / 10分

### 作り方

- 1 Aの材料を混ぜ、三杯酢を作る。
- 2 長ネギ、ショウガはみじん切りにし、①に加える。
- 3 レタスはせん切り、トマトはヘタを取り、5mm厚さの半月に切る。パセリはみじん切りにする。
- 4 唐揚げをオーブントースターで温め、熱いうちに①に漬けて味をしみ込ませる。
- 5 レタス、トマト敷いた皿に④を盛り付ける。

## なすの中華風煮物

### 材料(4人分)

ナス	4本
ショウガ	1かけ
ガラスープ	2カップ
薄口しょうゆ	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
ミョウガ	1個

▶37kcal / 20分

### 作り方

- 1 ナスはヘタを取り、5、6cmの長さに切る。縦に2等分し、皮目に斜めの切れ込みを入れる。薄い塩水(分量外)に10分くらい漬け、水気を切っておく。ショウガは皮をむき、せん切りにする。ミョウガもせん切りにして水にさらし、水気を切る。
- 2 鍋にAを合わせ火にかけ、煮立ったら①のナスを加える。再び煮立ったら弱火にし、落としぶたをしてゆっくりと煮、ショウガを散らす。
- 3 ナスが煮えたら火を止めそのまま冷まし、味をしみ込ませる。
- 4 ナスを器に盛り、煮汁をかけ、ミョウガを上に乗せる。



落としぶたは材料が浮き上がってくるのを防ぎ、調味料を対流させ味をまんべんなくしみ込ませます。煮くずれ防止にもなります。

## ひじきスープ ▶16kcal / 10分

### 材料(4人分)

乾燥ひじき	8g
サクラエビ	4g
エノキタケ	1/2袋
長ネギ	5cm
白ごま	小さじ1
ガラスープ	4カップ
濃口しょうゆ	小さじ2

### 作り方

- 1 乾燥ひじきはお湯でもどして水気を切っておく。エノキタケは石づきを切り落として軽く水洗いし、2cmの長さに切る。長ネギは小口切りにする。
- 2 ガラスープを温め、①とサクラエビを加え、濃口しょうゆで味を調える。
- 3 器に盛り、白ごまを散らす。

ひじきには鉄、サクラエビにはカルシウムが豊富に含まれます。これらは不足しがちな栄養素です。

## ごはん

ごはん180gをお茶碗にふっくら盛る。▶302kcal

## グレープフルーツ

グレープフルーツ(1/2個)の果肉部分に砂糖(小さじ1/2)をふりかける。▶44kcal

3日目  
夜

時間をかけずに

# きちんと健康和食ごはん



お母さんのごはん



子ども(8~9歳)のごはん

### 主要栄養成分 (大人1食分あたり)

エネルギー	---701kcal
たんぱく質	-----27.5g
脂質	-----19.3g
カルシウム	---- 381mg
鉄	----- 4.5mg
ビタミンC	----- 55mg
食物繊維	----- 7.6g
食塩相当量	----- 3.4g

## えびときのこの炒り豆腐



### 材料(4人分)

木綿豆腐 ----- 400g  
むきエビ ----- 120g  
エリンギ ----- 大1本  
枝豆(さやなし・冷凍) ----- 20g  
ショウガ ----- 1かけ  
長ネギ ----- 10cm  
卵 ----- 1個  
削り節 ----- 3g  
酒 ----- 大さじ2

砂糖 ----- 大さじ2  
薄口しょうゆ ----- 大さじ2・1/2  
油 ----- 大さじ1  
▶ 192kcal / 15分



### 作り方

- 1 むきエビは酒(分量外)少々をふっておく。エリンギは、4cm長さのたんざく切りにする。ショウガ、長ネギはみじん切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- 2 鍋に油を熱し、ショウガと長ネギをいため、エリンギを加えてさらにいためる。
- 3 むきエビと枝豆を加え、さらに豆腐を手でつぶしながら加える。
- 4 酒、砂糖、薄口しょうゆで味付けし、煮汁がなくなるまで中火で煮る。
- 5 溶き卵を全体に回し入れて大きく混ぜ、卵が固まってきたら器に盛り、上から削り節をかける。

## 小松菜とにんじんの胡麻和え

### 材料(4人分)

小松菜 ----- 1袋  
ニンジン ----- 60g  
シメジ ----- 1袋  
白ごま ----- 大さじ2  
砂糖 ----- 大さじ1  
濃口しょうゆ -- 大さじ1  
だし汁 ----- 小さじ2  
▶ 55kcal / 15分

### 作り方

- 1 小松菜は沸騰したお湯に根元から入れ、しんなりするまでゆでる。冷水にとってよく絞り、株元を切り落とし、4cmくらいの長さに切る。
- 2 ニンジンは4cmの長さの細切りにし、さっとゆでる。
- 3 シメジは石づきを切り、小分けにし、熱湯でゆでる。
- 4 白ごまをすり鉢で粗くすり、砂糖、薄口しょうゆ、だし汁の順に入れ、①②③をあえる。



## ごはん

ごはん180gをお茶碗にふっくら盛る。  
▶ 302kcal

小松菜はハウレン草よりも多くの鉄を含んでいます。その他カルシウム、ビタミンCが豊富で、積極的に食べたい野菜の一つです。

## 和風かぼちゃスープ

### 材料(4人分)

カボチャ ----- 250g  
タマネギ ----- 中1/2個  
葉ネギ ----- 1本  
だし汁 ----- 2カップ  
牛乳 ----- 1カップ  
生クリーム -- 1/4カップ  
塩・コショウ --- 各少々  
▶ 152kcal / 20分

### 作り方

- 1 カボチャは種を取って皮をむき、5mm幅のくし形切りにする。
- 2 タマネギは皮と芯(しん)を取り、薄切りにする。
- 3 葉ネギは小口切りにする。
- 4 鍋にだし汁を入れ、カボチャとタマネギを煮、柔らかくなったらミキサーにかけて再び鍋に戻し、牛乳と生クリームを加えて温め、塩・コショウで味を調える。
- 5 おわんに盛り、葉ネギを散らす。

